# ニューステップ TRS 4000
# リカンベント・クロストレーナー
# 取扱説明書

NUSTEP®

Transforming Lives™

# 安全の手引き

目次


**安全の手引き**.....3

**ニューステップの設置** .....4

**エクササイズの準備** .....5

**ディスプレイの使用法** .....7

**ニューステップを使ったエクササイズ** .....8

**カスタマーサポートとパーツ** .....11

**慣らし期間と予防メンテナンスの間隔** .....12

**故障診断ガイド** .....13

**カバーの取外しと取付け** .....14

**ディスプレイのバッテリ交換** .....18

**ディスプレイの取外しと取付け** .19

**ニューステップ TRS 4000パーツリストと全体図**.....20

**仕様** .....25

**安全性の表示** .....26

**メーカーと機器の表示** .....26

**EMC表** .....27

**保証** .....30


これは安全性シンボルです。使用者の安全を考慮して注意を喚起するためのものです。けがや重大な人身事故を起こさないように、このシンボルに続く注意書を読み、それに従ってください。

## ⚠ 注意

警告は軽・中程度のけがを起こす危険を示すものです。安全意識を高めるために使われるシンボルです。

## ⚠ 注意

エクササイズプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。

本製品を使用中に、目まいや立ちくらみを感じたら、直ちにエクササイズを中止し、医師の診断を受けてください。

心臓病、高血圧、糖尿病、呼吸器疾患、または何らかの医学的問題を持っている方、または妊娠している方は、必ず医師に相談の上ご使用ください。

シートとハンドルの位置は必ずからだに合わせてください。足や手が伸び過ぎた状態にならないように注意してください。

身体障害のある方や特別な医学的状態にある方は必ず適切な監視の下でご使用ください。

本製品はお子さま用には設計されていません。

お子さまやペットが傍にいる状態で本製品を使用してはなりません。

本製品をご使用いただける体重の限界は400ポンド(182 kg)です。

エクササイズには必ず靴を履き、適切な衣服を着用してください。

本製品が壊れていたり、使用不能のときは、使用してはなりません。本製品は定期的な点検が必要です。

本製品のご使用に先立ち、本マニュアルを読み、将来に備えて大切に保管してください。

# ニューステップ の設置

心臓血管系や全身のフィットネスの効果的な増進法として活用されるニューステップ TRS 4000リカンベント・クロストレーナーをお買い上げいただきありがとうございます。

ニューステップは全身のエクササイズにお使いいただく画期的なシステムです。自然の座位と円滑な足踏み運動の組み合わせによって、ニューステップは全身のあらゆる筋肉群を動員し、快適な座位の中で効果的な心臓血管系の作用を促します。

ユニークなデザインのお陰で、あたかも歩いているような、流れるような円滑の動きの中で腕と脚部の運動を促し、同時に適度の抵抗トレーニングをももたらします。上半身と下半身の動きを加えれば更に多くの筋肉の動きを促し、更に効果的にカロリーを燃焼します。

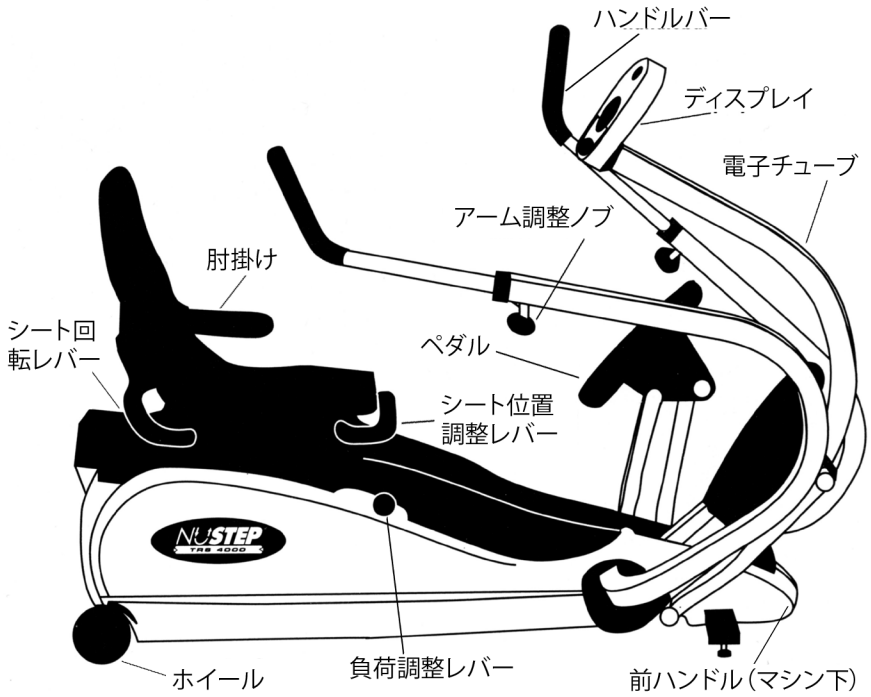
ニューステップを定期的にご使用いただくことにより、心臓、心臓血管系および筋肉が強化され、楽しみながら目的を達成することができます。

**⚠ 注意**

TRS 4000は大変重く、205ポンド（93 kg）もあります。

けがをしないように、また、製品を壊さないためにも、移動は無理をして1人で行わないでください。

持ち上げには適切なテクニックを使ってください。




**ニューステップ の開梱**

以下の説明の中の方向を示す用語、前、後、右、左はニューステップに座ったときの方向を示します。

ニューステップを梱包から取り出します。梱包や梱包内部の部品に輸送中の破損が見つかったら、ニューステップ社に連絡して、破損を申請してください。

ニューステップが工場出荷時と変らない状態でお客さまのもとに届くように、ディスプレイは独自の保護梱包に入れて出荷します。

**ディスプレイの取付**

ディスプレインは下記の手順で取付けてください。また、ディスプレイに同梱した別紙の「ディスプレイの取付」を参照してください。

1. 別の箱に入っているディスプレイを注意深く取り出します。
2. ディスプレイの裏側の切欠部にあるコネクタにリボンケーブル差し込みます。ケーブルとディスプレイのコネクタを押してしっかり組合わせます（定められた向きにしかはまらないようにできています）。次にロッキングレッグをコネクタンにパチンとロックします。
3. ディスプレイの金属タブを電子チューブの首に差し込みます。電子チューブと金属タブに3本のねじをねじ込み、ディスプレイを固定します。
4. ニューステップを水平な面に設置します。必要に応じて、前側水平調節脚部を調節します。

# エクササイズの準備

**シートの調整**
シート位置を変えるためには、シートの真下前方と両サイドにあるシート解放レバーを引き上げます。ペダルに足を載せて、一方のペダルをゴムのストップに当たるまで前方に押します。次に、シート解放レバー（乗用車のシート調整用と同じようなもの）を引き上げてシートをスライドさせます。このとき、伸ばした方の脚の膝がやや曲がる程度（エクササイズ中に膝がロックしないように）します。

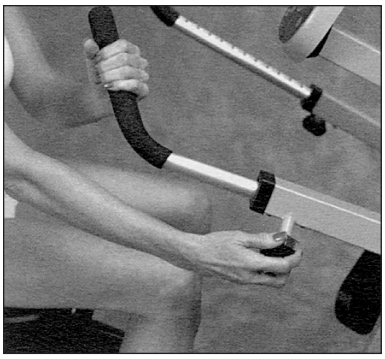
この位置は足がやや曲がっており、エクササイズ中にゴムのストップに当たらないようなものです。動かしてみて快適に動けることを確認してください。具合が良くなければ、シートの1ノッチ分だけ前後に移動してみてください。シート位置の番号がシート左側の下部に示されています。

**⚠ 注意**

シートの位置は必ず身体に合わせて調整することが肝心です。

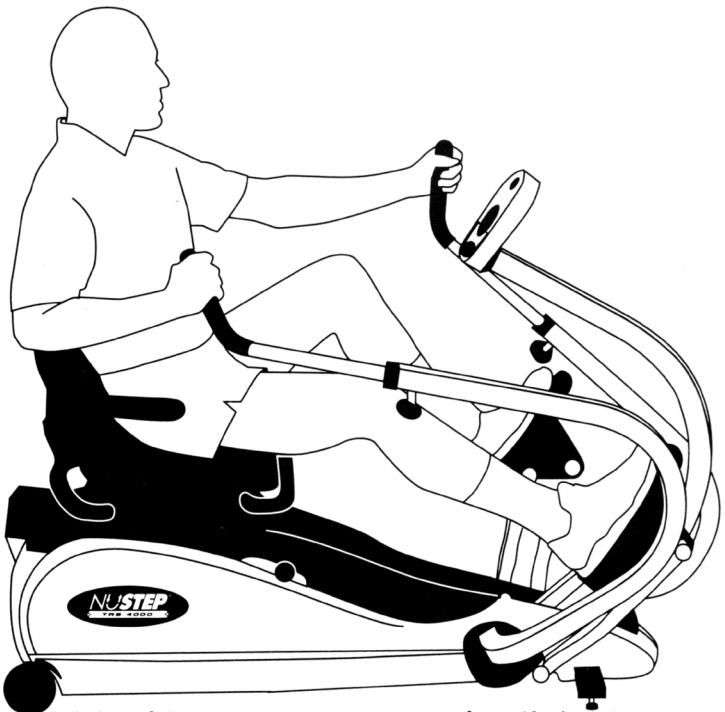
手や足が伸びきることは避けてください。

**シート回転の調整**
シート回転を調整するためには、シート真下後方と両サイドにあるシート解放レバーを引き上げます。シートをロックするところまで左右90°回します。レバーはシートと一緒に回るので操作は容易です。元の位置に戻すときもレバーを引き上げます。肘掛けを上下に動かして（上の写真参照）ニューステップが楽に操作できるようにします。



**アームの調整**
アームの位置を調整するためには、アーム調整ノブのねじをゆるめ、ハンドルバーを上下に動かして腕がいっぱい伸びたときに肘がやや曲がるようにします。調整が終ったらノブを締めて固定します。

**シートの調整番号とアーム調整番号を合わせると、ほぼ適正な位置になりますので、そこから好みに合わせて微調整すると良いでしょう。**



**あなたの脚とアームを上図のようにいっぱいに伸ばしたとき、関節が多少曲がる程度が良いでしょう。**

# エクササイズの準備

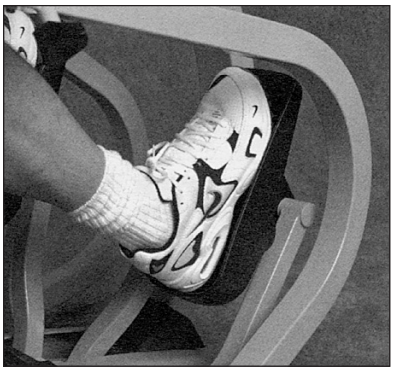
**負荷調整**
負荷調整レバーはニューステップの右側にあります。負荷を増やすためには、レバーを前方下向きに向けて押します。負荷を減らすためには、レバーを後方上向きに引きます。ディスプレイ上には、負荷が10段階で表示されます。負荷は速度によっても変化し、ステップを踏む速度が速くなると負荷は増えます。

**⚠ 注意**

本製品の使用中、アームとペダルが動きます。

これらの動く部品によるけがを防ぐためには、調整を注意して行う必要があります

**ステップの高さ調整**
ニューステップの運動範囲はお好みに応じて調整することができます。ステップの最大高さは22 cmです。踏み込む際に脚を伸ばしきらないようにすることで、運動範囲を狭くすることができます。



**足の位置**
ニューステップの踏み込み運動で、脚部のあらゆる筋肉が働きます。足全体で押すと、四頭筋や膝屈曲筋を働かせますが、そうではなく、母指球（親指のつけ根にある丸い部分）で押すとふくらはぎの筋肉を働かせることができます。

# ディスプレイの使用法

ニューステップ TRS 4000のディスプレイの使用法は簡単です。自動オン／オフ機能のお陰で、アームやペダルを動かすとディスプレイが自動的に作動し、4分間エクササイズを止めていると自動的にディスプレイが消えます。LCDスクリーンによる表示は大きな見やすい字でエクササイズのあらゆる情報を表示します。

### 時間
運動時間を継続的に最大100分まで表示します。

### 心拍
ニューステップ／Polar®アップグレードキットにより、無線心拍モニタリング（特許第41803号）による測定結果が表示されます。

### メッツ
運動量を代謝当量で表した値

### カロリー
エクササイズ中に燃焼された全カロリーの表示値

### 入力
入力キーまたは▲または▼を押すと、中央の窓に体重が表示されますが、それはあらかじめ150ポンド（68 kg）に設定されています。▲または▼ を押してご自分の体重を表示したのち、入力キーを押すと今回のエクササイズについて体重値が固定されます。体重値を保存しておきたいときは、入力キーを押したまま中央の窓にが現れるまで押し続けます。

体重値がキログラムで表示する場合は、リセットキーと▼キーを同時に押すとポンドからキログラムに変更されます。

### 選択
これを押すと、メッツ、ワット、カロリー、ステップに順次切り換ります。

### リセット
これを押すと、ディスプレイのすべてのデータが消え、初期値に戻ります。ディスプレイが自動的に消えたときもデータはすべて消去されます。

### その他の機能

#### ステップメーター
歩速／分を表示するためには、リセットキーと ▲キーを同時に押します。この表示値はリセットできません。3つの窓にまたがる9桁の数字を全部読みます。この表示は5秒間続きます。

#### ソフトウェアバージョン
リセットと入力を同時に押すと、中央の窓にソフトウェアバージョンが表示されます。この表示は5秒間続きます。

#### バッテリの交換
ディスプレイの裏側にあるバッテリカバーの2本のねじを取り外します。古いバッテリを取り外し、4個の単3電池と交換し、カバーを閉じます。本器の場合、必要な電圧の要件のために、充電可能型バッテリの使用はお勧めできません。

### 歩速／分
最大250ステップまで、毎分のステップ数を表示します

### 負荷1-10
負荷を最も楽な1から、最も大変な10までの10段階で表示します。シート右側にあるレバーで選択してください。レバーを前方に押すと、抵抗が増えます。選択された負荷は開示時に5秒間だけ表示されます。

### ワット
これは別のエネルギー表示で、ステップの長さ、毎分ステップ数および負荷から決まります。これは較正の必要がありません。

### 歩数
エクササイズ中の歩数です。

### 平均
エクササイズ中にこれを押すと、メッツ、ワット、歩速／分、心拍数の各平均値が表示されます。平均値は5秒間だけ表示されたのち、現在地に戻ります。

### ⚠ 注意
本製品の使用中、アームとペダルが動きます。

これらの動く部品によるけがを防ぐためには、調整を注意して行う必要があります。

# ニューステップ を使ったエクササイズ

**⚠ 注意**

エクササイズプログラムを始める前に必ず医師に相談してください。

本製品を使用中に目まいや立ちくらみを生じた場合は、直ちにエクササイズを止め、医師の診断を受けてください。

**ニューステップを使ってエクササイズをするとどのような恩恵が得られるでしょうか？**
ニューステップに内蔵されたカイネティックチェーンエクササイズ運動により、あなたの心臓血管系のフィットネスが増強され、それによって身体のエネルギーが増え、筋力と筋緊張が改善され、体重の管理が容易になります。

**ニューステップを使う頻度や1回の時間はどのくらいが適当でしょうか？**
週3－5回、1回に30－45分くらいが適当でしょう。最初のうちは、頻度がもっと少なくても構いません。何もエクササイズをしないよりは、少しでもやるほうがはるかにましですし、また、結果がすぐ表れることを期待しない方が良いでしょう。とにかく、エクササイズの時間を決めてやっているうちに、結果が表れてきます。

**どのくらい激しくエクササイズをすべきでしょうか？**
無理しないで、休むことなく30分間エクササイズできる程度が適当でしょう。まず、ご自分のエクササイズセッションの目標を達成できるレベルにセットします。心臓血管系のフィットネスと体重減少の目的のためには、楽に長時間やれるエクササイズの方が、激しい短時間のエクササイズより有効です。

**一般的なエクササイズのセッションはどのようなものでしょうか？**
1回のニューステップエクササイズセッションは、ウォームアップ、エクササイズ、クールダウンの3段階から成ります。

ウォームアップは初めはゆっくりと、約3－10分間行います。

エクササイズ段階では、快適なレベルで20－30分間行います。総合的なコンディショニングのためには、速めのステップで負荷を軽くして行います。最初のうちは、腕、脚、背中、肩などの筋肉に疲れを感じるかもしれません。そのときは、負荷を下げて、ゆっくり踏むか、いったんエクササイズを中断します。

また、高負荷短時間と低付加長時間のセッションを交互に行うこともできます。インターバルトレーニングと呼ばれるこうした方法によると、パワーを全開する能力を強化することができます。

クールダウン段階はウォームアップ段階と同様に、軽負荷で3－10分間行います。心拍数は次第に減少し、身体がエクササイズ前と同じ状態に戻ります。

# ニューステップ を使ったエクササイズ

**心臓血管系に集中したトレーニングを行うにはどうしたらよいでしょうか?**

心拍数を高め、継続的でリズミックな活動をある時間維持する運動のことを「エアロビック」コンディショニングといいます。「エアロビック」とは、「酵素とともに」という意味であり、すなわち、心臓血管系全体に酵素を送り込むよう、深く呼吸することを意味します。

ニューステップエクササイザーは上半身と下半身の主な筋肉をすべて動員するので、最高のエアロビックコンディショニングとなります。この全身運動の恩恵は心臓血管系を鍛え、筋肉のかたまりとも言える心臓を強くすることです。その結果、一般的な運動が楽にこなせるようになります。

**⚠ 注意**

目標心拍数に関して65歳以上の方、心臓に関連する疾患（心臓麻痺、心臓手術、血管形成）、または心臓病や血圧に関する薬を常用している方は必ず医師にご相談ください。

心臓血管系の肺、心臓、血管の筋肉を強化するためには、主要な筋肉グループをある時間（約20－30分間）働かせ、心拍数を目標値まで上昇させる必要があります。

自分の目標心拍数を推定するためには、下の自覚運動努力表を参照してください。

ニューステップエクササイズの中のご自分の実際の心拍数をお知りになりたいならば、ニューステップ®/Polar®無線心拍キット（部品番号＃41803）をご注文ください。

チェストストラップベルトを着用すれば、ニューステップ TRS 4000で正確に心拍数をモニタし、ご自分の限界に挑戦することもできます。

**自覚運動努力表**

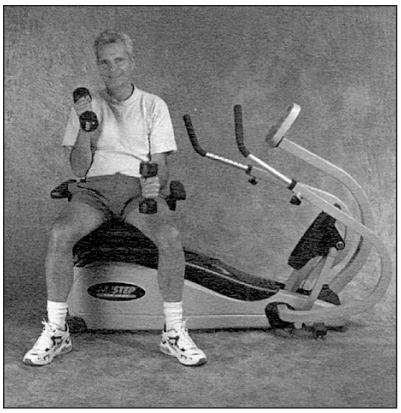
| | |
|---|---|
| 20 | 最大努力 |
| 19 | 非常にきつい |
| 18 | |
| 17 | 大変きつい |
| 16 | |
| 15 | きつい（重たい） |
| 14 | |
| 13 | ややきつい |
| 12 | |
| 11 | 軽い |
| 10 | |
| 9 | 大変軽い |
| 8 | 非常に軽い |
| 7 | |
| 6 | 全く努力不要 |

**Borg 知覚努力スケールで、目標心拍率を知ることができます。**

この簡単なテストは、心臓と肺の努力程度で運動がどのくらい大変に感じられるかを判断します。「大変軽い」とは最高心拍数の40%であり、「非常にきつい」はほぼ100%です。

「ややきつい」のレベルを狙えば、ほぼ目標心拍率となります。もしきつかったら、目標をできるところまで下げてください。

# ニューステップ を使ったエクササイズ

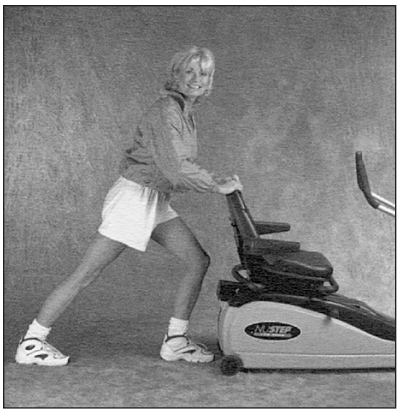


**筋肉強化を集中的に行うにはどうしたら良いでしょうか？**
通常のエクササイジングが終了し、筋肉が温まった状態で、負荷を高くして8－12ステップを非常にゆっくり行います。この8－12ステップのシーケンスを2－3回、中間で休憩しながら行います。

上半身の筋肉を鍛えるためには、足は床につけたまま、腕だけで押したり引いたりします。脚の筋肉だけを鍛えるためには、腕をシートの両側で休ませた状態で脚だけで押します。

これらの強化エクササイズを終了した後、負荷を通常の状態に戻して、数分間のエクササイズを行ってクールダウンします。

高度のプログラムを行うときは、フリーウェイトを使用したニューステップエクササイズを行ってください。



**ニューステップを使ってストレッチングができますか？**
ワークアウトの前後に必ずストレッチを行ってください。

ニューステップで3－10分軽くエクササイズをします。その後ニューステップから下りて、シートの背を掴み（上図参照）、片脚を前に出します。後ろの脚をストレッチします。

アキレス腱をストレッチするためには、後脚の膝を曲げて、かかとを床におろします。

ストレッチ中、上下に動かず―ストレッチのまま約15秒間ホールドします。次に別の脚のストレッチを行います。

主な筋肉が十分ストレッチされたら、ニューステップのエクササイズを再開します。

クールダウンが終ったのちに、上記のストレッチングシーケンスを再び行います。

# カスタマーサポートとパーツ

ニューステップには長い寿命と耐久性をもたらすように設計された高品質のパーツが使用されています。ニューステップにサービスの必要性が生じた場合には、機械に関する資格を持った人が、この章を参照してサービスを行ってください。ニューステップのサービスは次の手順で行います。

## ステップ1： 現象または問題を確認します。

問題をよく理解するために、問題を発見した人と話します。

## ステップ2： シリアル番号、累積ステップ数、購入年月日を記入します。

シリアル番号はディスプレイの真後ろの電子チューブの上端にあります。累積ステップ数を表示させるためには、リセットと▲キーを押してから、両方とも放します。累積ステップ数は3のLCDにまたがって最高9桁まで表示されます。この数値は5秒間表示されます。必要ならば繰り返してください。

シリアル番号：_____ 購入年月日：_____

シリアル番号：_____ 購入年月日：_____

シリアル番号：_____ 購入年月日：_____

シリアル番号：_____ 購入年月日：_____

シリアル番号：_____ 購入年月日：_____

## ステップ3： 修理

このマニュアルによって問題を確認し、サービスを実施するか、または必要なパーツを決定します。

注：

- このTRS 4000マニュアルはシリアル番号429800以上のニューステップユニットをカバーします。
- 特に指定しないかぎり、すべての方向―左、右、前、後、サイド、上、下―はニューステップのシートに使用者が座っている位置を基準にしています（たとえニューステップが横に倒されている場合でも）。
- 部品名と部品番号についてはパーツリスト（20－21ページ）および全体図（22－24ページ）を参照願います。

## ステップ4： カスタマーサポートへの連絡

問題解決に必要なシリアル番号、累積ステップ数、問題の完全な説明、部品番号を準備してください。

**米国内での製品サービスをお求めの場合**

電子メール： support@nustep.com
電話： (734) 769-3939, 内線 5
ファックス: (734) 769-8180
所在地： NuStep, Inc.
5111 Venture Dr., Ste. 1
Ann Arbor, MI 48108-1654 USA

米国およびカナダ以外の地域のお客様は、貴地のニューステップ代理店の顧客サービスにご連絡いただくこともできます。

# 慣らし期間と予防メンテナンスの間隔

**慣らし期間**
ほとんどの機械には「慣らし期間」なるものが存在し、その期間が過ぎるとベアリングやブッシングが滑らかに動き、ベルトが伸び、パーツがややゆるめになります。これは異常ではありません。TRS 4000はこの「慣らし期間」を考慮して設計してあり、お客さまに調整していただく必要は全くありません。結果として、摩擦がやや減少するので、ユニットがやや軽く動くようになりますが、これは正常であり較正は不要です。

**予防メンテナンスの間隔**
TRS 4000はメンテナンスフリーに設計されています。わずかなお手入れだけでニューステップの寿命を延ばすことができます。ニューステップのご使用頻度に応じて下記の推奨予防メンテナンスを実施してください。ただし、これはあくまで目安ですから、実際のご使用頻度に応じてメンテナンスの間隔を調節してください。

| 予防メンテナンス | 使用頻度 | | | 作業 | 消耗品 |
|---|---|---|---|---|---|
| | **低**<br>週に10時間以下（家庭用） | **中**<br>週に10－40時間（クリニック） | **高**<br>週に40時間以上（商業用） | | |
| **カバー、アーム、シート、ディスプレイの清掃、汗、埃、塵を拭き取る** | 月1回 | 週1回 | 毎日 | 清掃 | Fantastik®のような非摩擦スプレークリーナと柔らかい布 |
| **バッテリ交換** | 12ヵ月ごと | 3ヵ月ごと | 1ヵ月ごと | 交換 | 単3乾電池（4個）<br><br>ディスプレイの電圧特性のため充電型バッテリは不可 |
| **ドライブベルトの磨耗を点検** | 12－24ヵ月ごと | 6－12ヵ月ごと | 3－6ヵ月ごと | ニューステップをそっと横倒しにして点検 | 修理の必要がなければ、パーツ不要。修理が必要ならパーツ必要 |

# 故障診断ガイド

ニューステップは高い耐久性とメンテナンスフリーを目指して設計されています。このガイドは「万が一」を考慮した故障診断ガイドです。

| 問題のエリア | 問題 | 考えられる原因 | 原因の確認 | 修理 |
|---|---|---|---|---|
| **アーム** | 負荷を高くしたときにアームの動きがぎごちなくなる | 慣れていないユーザーが感じていることか？ | | これはよくあることで、ユーザーが慣れてくるとスムースな動きになる |
| **ディスプレイ** | ディスプレイの問題では、まずバッテリを交換してみる | バッテリの消耗 | バッテリ消耗インジケータが点いたり、点いていないこともある | バッテリの交換 |
| | バッテリライトは点くが作動しない | リボンケーブルコネクタがしっかり入っていない | ディスプレイを外して点検する | リボンケーブルコネクタのキーがディスプレイコネクタのキーにしっかりは待っているか点検 |
| | LCDがどれも弱い | バッテリ消耗 | | バッテリ交換 |
| | 心拍がディスプレイに表示されていない | ユーザーはPolarトランスミッタを正しく着用しているか？ | | 胸とベルト接点が湿らされていること、ベルトの位置が正しいことを確認 |
| **抵抗システム** | ワットの読みがニューステップ TRS 4000のものと異なる | | | これは異常ではない。TRS 4000の方がより正確 |
| **シートアセンブリ** | シートが次の位置にジャンプする | シートロックが確実に行われていない | | シートを確実にロックする |

# カバーの取外しと取付け

1.

**シートレールキャップを取外す**

**必要な道具:**

- プラスドライバ
- 3/8"レンチ
- ケガキ針(孔とねじを合わせるため)

2.

**シートレールバンパーを取外す**

3.

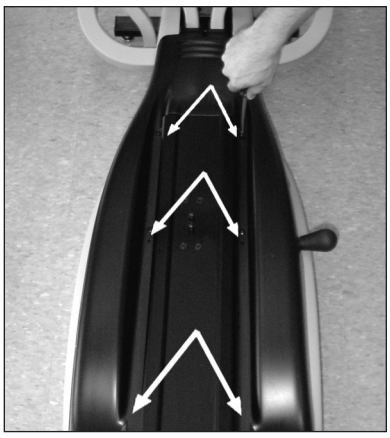
**シートをシートレールから取外す**

シートレール後端を傷つけないようにシート前部を持ち上げ気味にする。

**⚠ 注意**

TRS 4000のシートアセンブリの重量は50ポンド(23 kg)。取付け取外しにはけがや部品の損傷を生じないよう十分注意すること。2人で作業するか、適切な持ち上げ方法を使うこと。

4.



**トップカバーから6本のねじを取外す**

注:トップカバーの中央前方に2本のねじがあるだけ。

# カバーの取外しと取付け

5.

**トップカバーを取外す**

6.

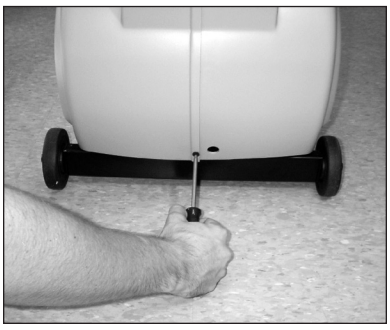
**2本のねじを取外す**

7.

**前部のねじを取外す**

ブーツを滑らせて取外す

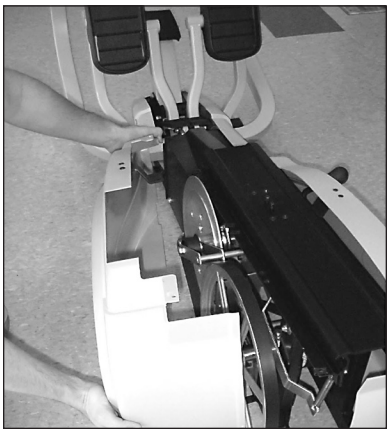
8.



**後部のねじを取外す**

# カバーの取外しと取付け

9.



**左のサイドカバーを取外す**

最初に後部を外側に引っ張り、次に前部を引っ張る。

10.

**右のサイドカバーを取外す**

最初に後部をホイールと負荷レバーから取外し、次に前部を取外す。

| カバーの再取付け |
| --- |
| • カバーの取付けは次ページの説明を参照のこと |

# カバーの取外しと取付け

## カバーの再取付け

- カバーの取付けは、基本的に取外しの逆。次の点に注意

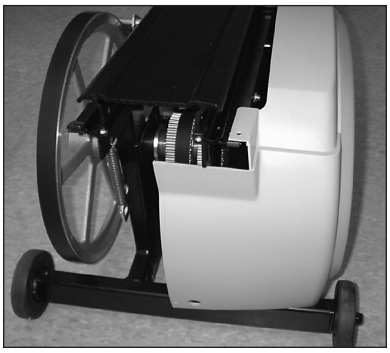
1.

**サイドカバーの前部を最初に取付け、**

2.

**次に、カバーの後部をホイールにかぶせる。**

3.



**サイドカバーをシートレールの真下のブラケットから垂れ下がるようにする。**

4.

**トップカバーの取付けには、前から3番目の孔にケガキ針を挿入して孔を合わせてから、3本のねじを挿入する。反対側でも同様にする。**

# ディスプレイのバッテリ交換

1.

**バッテリアクセスパネルを取付けている2本のねじを取外す。**

**必要な道具**

- プラスドライバ

2.

**バッテリを交換する。**

4本の単3アルカリ電池を使用。ディスプレイの電圧要件のため、充電型電池は使用不可。

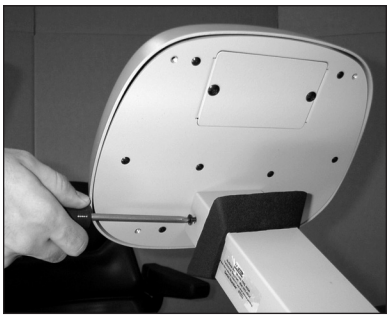
**バッテリ交換が終ったら**

- バッテリアクセスパネルを取付る。

# ディスプレイの取外しと取付け

| 必要な道具 |
| --- |
| • プラスドライバ |

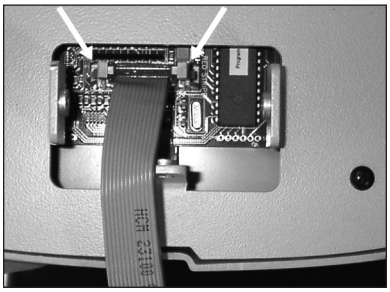
1.



**3本のねじを取外す。（ディスプレイが落ちないように支えていること）**

両サイド各1本のねじと、底部のねじ1本を取外す。

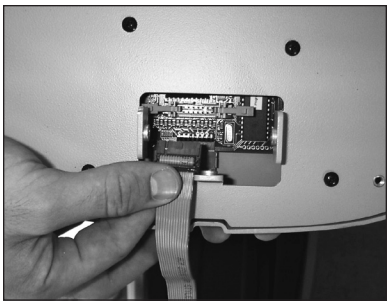
2.



**コネクタの両外のタブを開放する。**

コネクタのタブをパチッと外す。

3.



**ケーブルをコネクタから取外す。**

| ディスプレイの再取付け |
| --- |
| • 上記の作業の逆を行う。<br>• 注：ケーブルコネクタのキーをディスプレイコネクタのスロットに合わせてから、タブをパチッとはめる。 |

# ニューステップ TRS 4000 パーツリスト(1.4)

注: ほとんどの部品は個別に販売されるますが、取付けを簡単にするため、アセンブリ（太字表示）は組み立てた状態で供給されます。（図示なし）と記された部品は、現在は別の部品に置き換えられており、サービス部品としては供給可能ですが、図には表示されていないものです。

| 部品 | 数量 | 部品番号 | 部品説明 |
|---|---|---|---|
| **1** | **1** | **4085B** | **アームアッパー 左 部品番号 >=412392** |
| **(図示なし)** | | **4085A** | **アームアッパー 左 部品番号 411092-412391** |
| **(図示なし)** | | **4085** | **アームアッパー 左 部品番号 411001-411091** |
| **2** | **1** | **4086B** | **アームアッパー 右 部品番号 >=412392** |
| **(図示なし)** | | **4086A** | **アームアッパー 右 部品番号 411092-412391** |
| **(図示なし)** | | **4086** | **アームアッパー 右 部品番号 411001-411091** |
| **3** | **2** | **4087** | **アームロック押出し** |
| **4** | **1** | **4081A** | **アーム組立 左 部品番号 >= 412137** |
| **(図示なし)** | | **4081** | **アーム組立 左 部品番号 411001-412136** |
| **5** | **1** | **4080A** | **アーム組立 右 部品番号 >= 412137** |
| **(図示なし)** | | **4080** | **アーム組立 右 部品番号 411001-412136** |
| 6 | 1 | 40128 | 軸 |
| 7 | 3 | 41002 | ベアリングーECディスク、ローラ |
| 8 | 8 | 41004 | ベアリングーピボット＆フットペダル、ポリマー |
| 9 | 2 | 41208 | ベアリングーピボット鋳造部品、ポリマー |
| 10 | 4 | 41006 | ベアリングーシャフト、ローラ |
| 11 | 9 | 41008 | ベアリングータイミングスプロケット、スラスト |
| 12 | 1 | 41462 | ベルトーポリビニールJ6フレックス >=428326 |
| (図示なし) | | 41010 | ベルトーポリビニールJ6部品番号 <=428325 |
| 13 | 1 | 41014 | ベルトータイミング左 |
| 14 | 1 | 41012 | ベルトータイミング右 |
| 15 | 1 | 40322 | ベルトクランプ-左 |
| 16 | 1 | 40320 | ベルトクランプ-右 |
| 19 | 2 | 41016 | ベルトアイドラプーリ- |
| 20 | 10 | 41018 | ボタンヘッドねじG8 1/4"-20x1-1/4 |
| 21 | 1 | 40156 | ブートーディスプレイ |
| 22 | 1 | 40148 | ブートー電子チューブ |
| 23 | 2 | 40210 | ブートーピボット鋳造部品 |
| **24** | **2** | **4091** | **ブラケット組立ーアングルカバー** |
| **25** | **2** | **4093** | **ブラケット組立ーサイドカバー** |
| 26 | 1 | 41024 | バンパーフットペダルストップ |
| 27 | 2 | 41028 | バンパー大 |
| 28 | 4 | 41030 | バンパーシートレイル |
| 29 | 5 | 41026 | バンパー小 |
| 31 | 1 | 41184 | ケーブルーリボン |
| 32 | 2 | 41036 | キャップーフレームクロスチューブ |
| 33 | 2 | 41038 | キャップーローワーアーム |
| 34 | 1 | 40552 | キャップーシートレイル |
| 36 | 12 | 30267 | クランプーリボンケーブル |
| **37** | **2** | **4074** | **連結リンク組立** |
| **38** | **1** | **4090** | **カバー組立ー左** |
| **39** | **1** | **4092** | **カバー組立ー右** |
| **40** | **1** | **4094** | **カバー組立ー上** |
| 41 | 1 | 40154A | バッテリアクセスパネル 部品番号>=421388 |
| (図示なし) | | 40154 | バッテリアクセスパネル 部品番号<=421387 |
| 42 | 1 | 40150 | ディスプレイーブラケット組立 |
| **43** | **1** | **4810** | **ディスプレ組立 REV 2.1** |
| 44 | 1 | 40132 | ECボールディテントプレート |
| 45 | 1 | 41046 | ECボールプランジャ |
| **46** | **1** | **4041A** | **ECディスク組立 部品番号 >= 411115** |
| **(図示なし)** | | **4041** | **ECディスク組立 部品番号 411001-411114** |

| 部品 | 数量 | 部品番号 | 部品説明 |
|---|---|---|---|
| **47** | **1** | **4042A** | **ECマグネット組立 部品番号 >= 412485** |
| **(図示なし)** | | **4042** | **ECマグネット組立 部品番号 411001-412484** |
| (図示なし) | | 40410 | ECマグネットブラケット 411001-412484 |
| 49 | 1 | 40424 | ECマグネットスライドブラケット |
| **50** | **1** | **4043A** | **ECプランジャプレート <=421095** |
| **(図示なし)** | | **4043** | **ECプランジャプレート >=421096** |
| 51 | 1 | 41050 | ECショルダーピボット |
| 52 | 1 | 40140 | 電子チューブ |
| 53 | 1 | 41254 | 十字なべ頭ねじ 1/4"-20x7/8 |
| 54 | 4 | 41052 | 十字なべ頭ねじ 1/4"-20x3/4 Black |
| 55 | 2 | 41056 | 発泡樹脂グリップーアッパーアーム |
| **56** | **1** | **4083A** | **フットペダル 左 部品番号 >=413368** |
| **(図示なし)** | | **4083** | **フットペダル 左 部品番号 411001-413367** |
| **57** | **1** | **4084A** | **フットペダル 右 部品番号 >=413368** |
| **(図示なし)** | | **4084** | **フットペダル 右 部品番号 411001-413367** |
| 59 | 1 | 41214 | 六角ボルト G5 1/4"-20x1 |
| 60 | 4 | 41066 | 六角ボルト G5 1/4"-20x3/8 |
| 62 | 2 | 41210 | 六角ボルト G5 3/8"-16x1-3/4 Black |
| 63 | 1 | 41068 | 六角ボルト G5 3/8"-16x2-1/4 |
| 64 | 1 | 41202 | 六角ボルト G5 3/8"-16x3-3/4 |
| 65 | 6 | 41234 | 六角ボルト G5 5/16"-18x1/2 Black |
| 66 | 4 | 41218 | 六角ボルト G5 5/16"-18x1-3/4 |
| 67 | 8 | 41062 | 六角ボルト G5 5/16"-18x3/4 |
| 68 | 10 | 30104 | 六角ボルト G5 5/16"-18x5/8 |
| 69 | 1 | 41256 | 絶縁ボード |
| 70 | 2 | 41200 | ノブーアームロック |
| 71 | 1 | 41080 | ノブ-負荷レバー |
| 72 | 1 | 41076 | ラベルーシート位置指示 |
| 73 | 2 | 41180 | ラベルーニューステップロゴ |
| 74 | 2 | 41078 | レベラーフット |
| **75** | **1** | **4044** | **負荷レバー組立** |
| 76 | 4 | 41082 | ロックナットNI G5 #10-24 |
| 77 | 1 | 41260 | ロックナットNI G5 1/2"-13 |
| 78 | 12 | 41222 | ロックナットNI G5 1/4"-20 Black |
| 80 | 2 | 30157 | ロックナットNI G5 3/8"-16 |
| 81 | 2 | 41216 | ロックナットNI G5 3/8"-16 Black |
| 82 | 16 | 30106 | ロックナットNI G5 5/16"-18 |
| 83 | 10 | 30109 | ロックワッシャ-スプリット 5/16" |
| 84 | 6 | 41220 | ロックワッシャ-スプリット5/16"黒 |
| 85 | 1 | 41088 | キー 1/4x1/4x1-1/2" |
| 86 | 2 | 40236 | キー 3/16x3/16x2-1/2" |
| **88** | **1** | **4100A** | **メインフレーム組立 部品番号>=413368** |
| **(図示なし)** | | **4100** | **メインフレーム組立 部品番号411001-413367** |
| 89 | 6 | 30564 | ナットーセレーションフランジ付きG5 5/16"-18 |
| 91 | 2 | 41096 | ナイライナ 3/4" |
| 92 | 4 | 41092 | ナイライナ 3/8" |
| 93 | 5 | 41474 | ナイライナ 5/16" |
| 94 | 1 | 40440 | プリント板ー負荷 |
| 95 | 2 | 30162 | 十字なべ頭ねじ　T/SタイプB #8x3/8" 黒 |
| 96 | 2 | 41246 | 十字なべ頭ねじ　タイプF #10-24x3/8 黒 |
| 97 | 7 | 41100 | 十字なべ頭ねじ、座金つき #10-24x3/8 黒 |

# ニューステップ TRS 4000 パーツリスト(1.4)

注: ほとんどの部品は個別に販売されるますが、取付けを簡単にするため、アセンブリ（太字表示）は組み立てた状態で供給されます。（図示なし）と記された部品は、現在は別の部品に置き換えられており、サービス部品としては供給可能ですが、図には表示されていないものです。

| 部品 | 数量 | 部品番号 | 部品説明 |
|---|---|---|---|
| **99** | **1** | **4072** | **ピボットディスク組立** |
| 100 | 1 | 41801 | Polar レシーバー |
| 101 | 1 | 41407A | ベルトーポリビニールシーブ部品番号>=428326 |
| (図示なし) | | 41407 | ベルトーポリビニールシーブ部品番号424793 |
| (図示なし) | | 40332 | ベルトーポリビニールシーブ部品番号<=424792 |
| 102 | 8 | 41182 | ポップリベット 1/8x3/16″ |
| 103 | 2 | 30141 | プッシュナット 3/8″ |
| 107 | 1 | 41114 | リテーニングリングーセルフロッキング 3/4″ |
| 108 | 1 | 41258 | リテーニングリングーテイクアップ 1/2″ |
| 109 | 2 | 41416 | ロールピン 1/8x1-1/8″ |
| 110 | 1 | 30120 | シート |
| 111 | 2 | 30624 | シート肘掛け |
| 112 | 1 | 30628 | シート肘掛けブラケットー左 |
| 113 | 1 | 30626 | シート肘掛けブラケットー右 |
| 114 | 4 | 30625 | シート肘掛けスペーサ |
| **115** | **1** | **4050** | **シート組立** |
| 116 | 1 | 40510 | シートチャンネル溶接部品 |
| 117 | 1 | 40500 | シート取付けブラケット |
| 118 | 1 | 40524 | シート位置指示器 |
| 119 | 1 | 40550 | シートレール |
| **120** | **1** | **4051** | **シートリリースブラケット組立** |
| **121** | **1** | **4053** | **シートリリースﾚﾊﾞｰ組立** |
| **122** | **1** | **4055** | **シートリリースﾚﾊﾞｰブラケット組立** |
| 123 | 1 | 40560 | シートストップピン溶接部品 |
| **124** | **1** | **4064A** | **センサーホール効果組立部品番号 >=422081** |
| **(図示なし)** | | **4064** | **センサーホール効果組立部品番号 <=422080** |
| **125** | **1** | **4062A** | **センサーVR組立部品番号 >=422081** |
| **(図示なし)** | | **4062** | **センサーVR組立部品番号 <=422080** |
| 126 | 4 | 41122 | 押さえねじ 5/16″-18x1/2 |
| 127 | 8 | 該当なし | 押さえねじ 1/4″-28x1/4 |
| 128 | 4 | 該当なし | 押さえねじ 5/16″-24x1/4 |
| 129 | 1 | 40600 | シャフトーピボットアーム |
| 130 | 1 | 40604 | シャフトーリア |
| 131 | 2 | 41230 | 肩つきボルト 3/8x1″ |
| 132 | 2 | 41232 | 肩つきボルト 3/8x1-3/4″ |
| 133 | 2 | 41134 | 肩つきボルト 3/8x2-1/2″ |
| 134 | 2 | 41136 | 肩つきボルト 5/16x1/4″ |
| 135 | 1 | 41140 | スプリングーフロントシートﾚﾊﾞｰ |
| 136 | 1 | 41138 | スプリングーベルトアイドラ |
| 137 | 2 | 41142 | スプリングーリアシートﾚﾊﾞｰ |
| 138 | 1 | 41144 | スプリングーシートリリースブラケット |
| **140** | **1** | **4099** | **サポート組立ー手順** |
| 141 | 1 | 41148 | スイベル |
| **142** | **1** | **4056** | **スイベルリリースレバーブラケット組立** |
| **143** | **1** | **4054** | **スイベルリリースﾚﾊﾞｰ組立** |
| 144 | 9 | 41152 | なべねじ #10-24x1/2″ 黒 |
| 145 | 16 | 41154 | なべねじ #10-24x3/4″ 黒 |
| 146 | 8 | 41252 | なべねじ #6-32x1/4 |
| **147** | **2** | **4070** | **タイミングベルトスプロケット組立** |

| 部品 | 数量 | 部品番号 | 部品説明 |
|---|---|---|---|
| 148 | 16 | 41156 | ユニット #10-24 |
| 149 | 1 | 41938 | ユーザマニュアル |
| 150 | 10 | 41168 | ワッシャー1/4″ 外部星型 黒 |
| 151 | 1 | 41270 | ワッシャ - M6.4x12 |
| 152 | 3 | 30333 | ワッシャ-ナイロン .75x1″ |
| 153 | 14 | 41166 | ワッシャーシートホイール 黒 |
| 154 | 4 | 30613 | ワッシャースイベル 5/16″ |
| 155 | 22 | 30126 | ワッシャーUSS 5/16″ |
| 156 | 2 | 41170 | ホイールーリア |
| 157 | 10 | 41502 | ホイールーシート |
| 158 | 2 | 41318 | ピボットカム |
| 159 | 6 | 41326 | 六角ボルト G8 1/4-20x3/4″ |
| 160 | 2 | 41324 | キャップーアームピボットカム |
| **161** | **2** | **4102** | **FPスタビライザ部品番号>=413368** |
| (図示なし) | | 40220 | FPサポートチューブ部品番号 411001-413367 |
| (図示なし) | | 41110 | レットリングーExt 1″部品番号 411001-413367 |
| 162 | 2 | 41432 | 肩つきボルト 3/8x7/8″ |
| 163 | 2 | 41328 | 肩つきボルト 3/8x1/2″ |
| 164 | 4 | 41338 | ワッシャつき十字なべ頭ねじ #10-24x5/16″黒 |
| 165 | 2 | 41116 | リテーニングリングーテイクアップ 1″ |
| 166 | 3 | 41340 | 肩つきボルト 5/16x3/8″ |
| 167 | 2 | 41342 | 波型ワッシャ 5/16x5/8″ |
| 168 | 2 | 41336 | フットペダルベアリングスペーサ |
| 169 | 1 | 41805 | ACアダプタ＆ケーブルー米国＆カナダ 110V |
| (図示なし) | | 4150 | ACアダプタ＆ケーブルー欧州 220V |
| 170 | 16 | 30119 | ワッシャーSAE 3/8″ |
| 171 | 2 | 41027 | バンパーふっとペダルII 雄 |
| 174 | 4 | 41433 | 1/4 - 20 優性トルクフランジナット |
| 175 | 2 | 41246 | 10-24x3/8 十字なべ頭ねじ　タイプF黒色亜鉛 |
| 177 | 1 | 41464 | スペーサーピボットディスクベルト |
| 178 | 1 | 4323 | 水ボトルホルダ |
| 179 | 1 | 4325 | 読書ラック |
| 180 | 1 | 4320 | 123GO!指示パネル |
| 181 | 1 | | 分解アクセサリキット |
| 182 | 2 | 41414 | ワッシャーシム .375x.563x.030 |
| 183 | 1 | 40156 | ブートーディスプレイ |
| 184 | 1 | 41467 | 3/8x3/4x.090 スラストワッシャ |
| 185 | 1 | 41469 | 5/16x3/8x1/4 フランジベアリング |
| 186 | 1 | 41470 | 5/16-18 ロックナット、黒色亜鉛めっき |
| 187 | 2 | 40368 | 10-32x5/16 六角ボルトー亜鉛めっき |
| 188 | 1 | 40362 | タイミングベルトクランプートップ 右 |
| 189 | 1 | 40374 | ベルトフラット |
| 190 | 2 | 40364 | タイミングベルトクランプー底部組立 |
| 191 | 1 | 40370 | ブラケットー平ベルトプーリー組立 |
| 192 | 1 | 40376 | プーリーー平ベルトアイドラ 3.38 |
| 193 | 1 | 30153 | 3/8″-16x1-3/4六角ボルトG5 亜鉛めっき |
| 194 | 1 | 40366 | 平ベルトクランプー左 |
| 195 | 1 | 40363 | タイミングベルトクランプートップ 左 |

図1.4

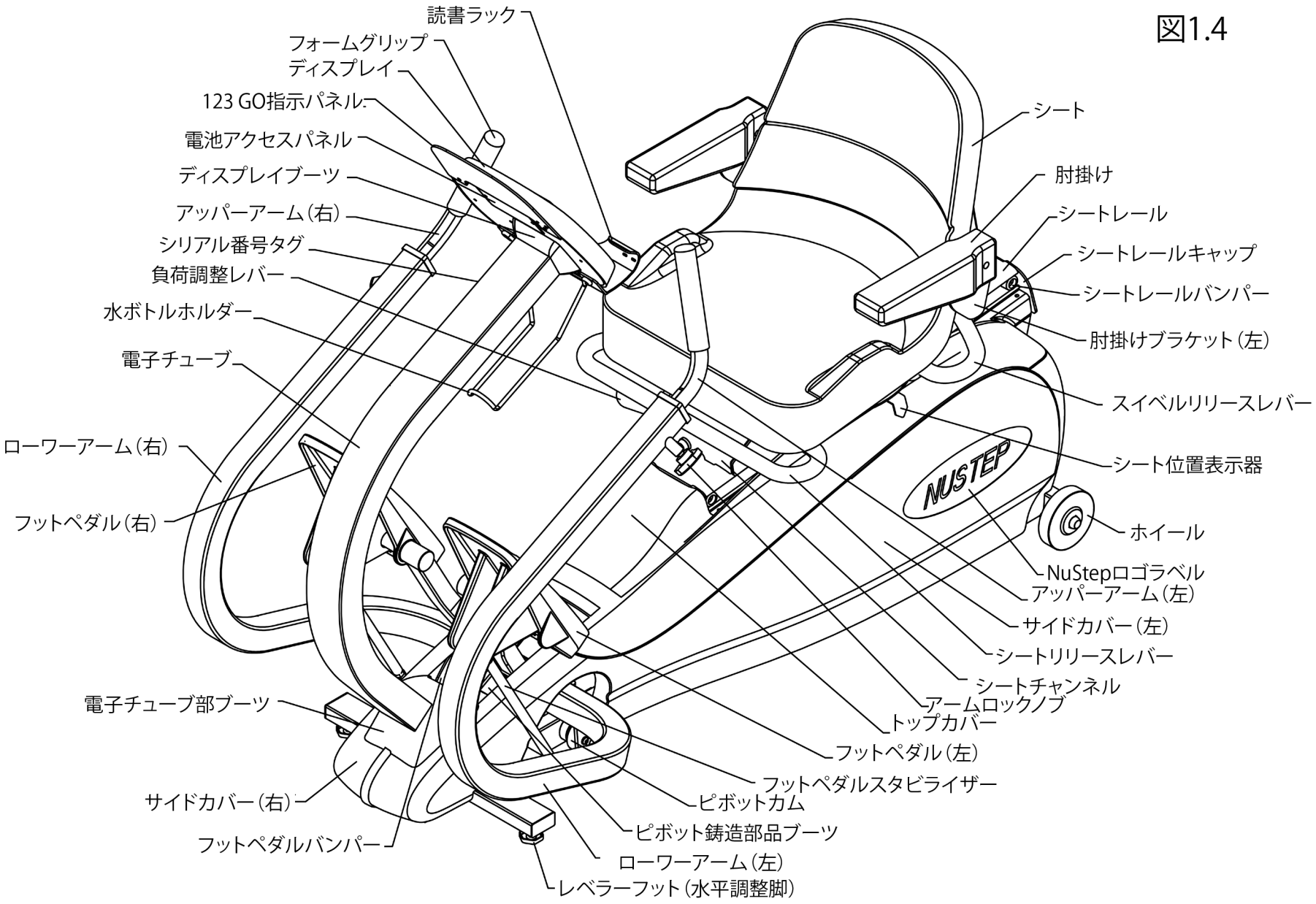

読書ラック
フォームグリップ
ディスプレイ
123 GO指示パネル
電池アクセスパネル
ディスプレイブーツ
アッパーアーム（右）
シリアル番号タグ
負荷調整レバー
水ボトルホルダー
電子チューブ
ローワーアーム（右）
フットペダル（右）
電子チューブ部ブーツ
サイドカバー（右）
フットペダルバンパー
レベラーフット（水平調整脚）
ローワーアーム（左）
ピボット鋳造部品ブーツ
ピボットカム
フットペダルスタビライザー
フットペダル（左）
トップカバー
アームロックノブ
シートチャンネル
シートリリースレバー
サイドカバー（左）
アッパーアーム（左）
NuStepロゴラベル
ホイール
シート位置表示器
スイベルリリースレバー
肘掛けブラケット（左）
シートレールバンパー
シートレールキャップ
シートレール
肘掛け
シート
NUSTEP

図 2.4

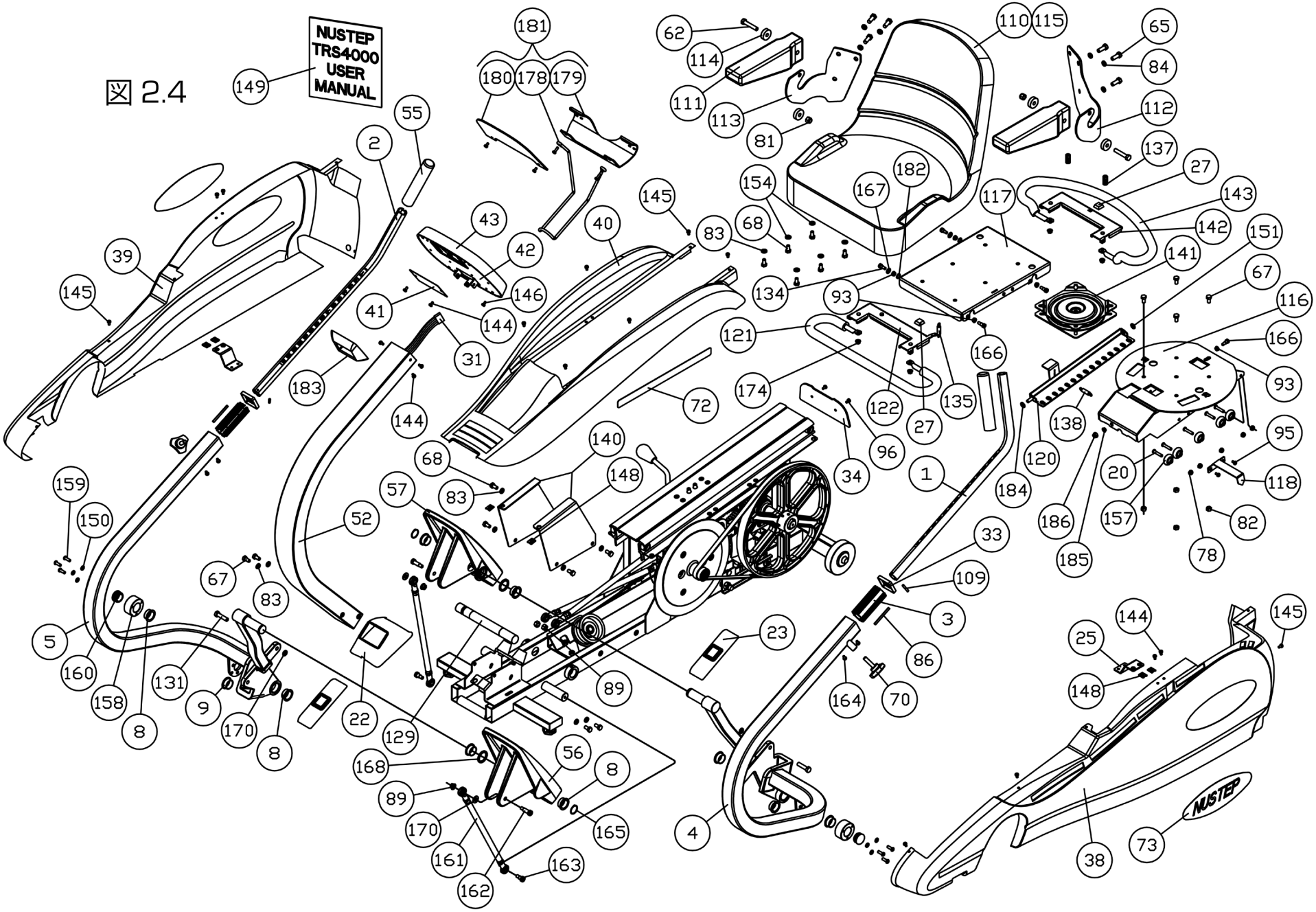
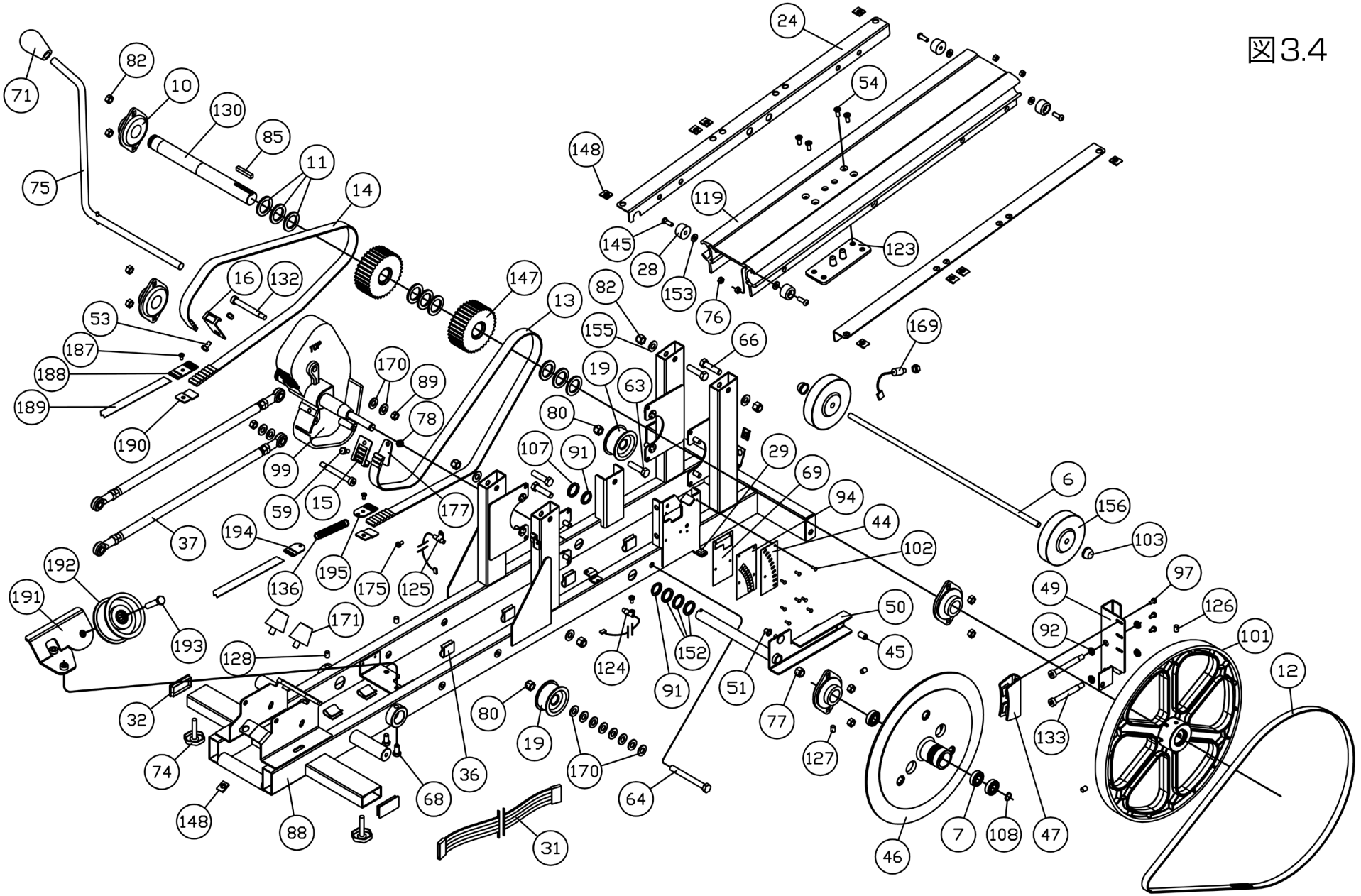


図3.4


71
82
10
130
85
11
75
14
148
24
54
119
145
28
153
123
76
16
132
147
13
82
155
66
169
53
187
188
189
190
170
89
78
19
63
80
107
91
29
69
94
44
102
6
156
103
97
49
126
92
101
12
50
45
51
77
127
133
46
7
108
47
99
59
15
177
37
194
195
175
125
136
192
191
193
171
128
32
74
148
88
68
36
80
19
170
124
91
152
64
31

# 仕様

**外形寸法と重量**
- 長さ：152 cm
- 幅：71 cm
- 高さ：109 cm
- 重量：93 kg

**ユーザーの身長・体重制限**
- 身長：137 cm－193 cm
- 体重：182 kg

**⚠ 注意**

本製品を使用する人の体重は最大182 kg

**概要**
- 心臓血管系と筋肉システムの全身的なコンディショニング
- 腕だけ、脚だけ、または両方を使います。
- クローズド・カイネチックチェーンエクササイズ
- 自然なリカンベント・ステッピング運動なので腰、膝の関節に無理を生じません。
- 低い18－23 cmのステップ距離なので楽に漕ぐことができます。
- 生理的機械的に正しい運動姿勢です。
- 腕が反対側の脚部とリンクしている対側性運動
- 腕と脚部との間の滑らかな、完全に連結された運動
- ユーザーが自由に選ぶ5－22 cmのステップ高さ

**抵抗システム**
- 負荷が10段階で選択できる、静粛、無摩擦の永久磁石渦電流システムによる抵抗
- ユーザー出力範囲は5－800ワット
- 全ベルト駆動
- スプリングによる付加力でベルトのテンションを自動的に調節
- 長寿命の高級ベアリング

**フレーム**
- 耐久力の高い、十分な厚みの鋼板溶接構造
- メタリック塗装のフレームと亜鉛メッキ部品による防錆対策
- 4点支持とレベリング機構の脚部により安全性抜群
- ユニットはフロントハンドルとリアホイールで持ち上げ可能

**⚠ 注意**

TRS 4000は大変重く、205ポンド（93 kg）もあります。

けがをしないように、また、製品を壊さないためにも、移動は無理をして1人で行わないでください。

持ち上げには適切なテクニックを使ってください。

- 丈夫で衝撃に強いポリスチレンカバーは掃除が簡単
- 陽極参加処理されたアルミニウムアームには長い快適なグリップ
- 人間工学的に適正な握りの位置
- アーム調整量は十分な38 cm

**シートと肘掛け**
- 左右の90°位置でロックされるシートは合計180°回転
- シートは発泡樹脂製で、スイベルリリースレバーは、シートの前後左右から操作可能です。
- シートは滑らかに滑り、調整が可能です。
- 38 cmの前後動により、シートは自動的に5 cm上下に高さが調整されます。
- 人間工学的にデザインされた柔らかなシートは、背中に合わせた背もたれが組合わされています。

**ディスプレイ**
- 簡単なワンタッチボタンで、スタート、リセットでき、自動的に電源がオン／オフします。
- 見やすいディスプレイに表示されるのは、

| | |
|---|---|
| 毎分ステップ： | 15－250 |
| ワット： | 5－800 |
| メッツ： | 2–24 |
| 時間： | 0からスタートし、数え上げる |
| ステップ： | 累積ステップを最大9999まで数える |
| 負荷： | 10段階 |
| カロリー： | 最大999 KCal |

- 表示はメートル制／フィートポンド制のいずれでも選択可能
- オプションのPolar®システム（部品番号＃41803）を使うと40－220 BPM±2の心拍の測定可能
- 4個の単3電池を使うコードレス設計。ディスプレイの電圧要件のため充電式電池の使用は不可。オプションとしてACアダプタ（米国／カナダ向け#41805、欧州向け#41506）があります

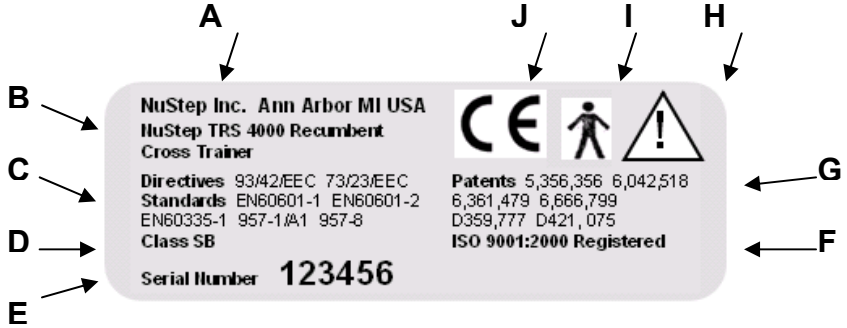
**フットペダル**
- アルミニウム鋳物製のペダルは二重のメタリック塗装
- 4バーリンケージと滑り止め踏面が足の安全を守ります。
- オプションのフットストラップ（部品番号#41809）をご使用いただけば、更に安全です。

# 安全性の表示

| タイプ／保護の程度 | 分類／識別／警告 | シンボル |
|---|---|---|
| 感電に対する保護のタイプ | クラスⅡ機器 | |
| 感電に対する保護の程度 | タイプ B 適応パーツ | |
| 液体侵入に対する保護の程度 | 保護なし | 非該当 |
| 空気または酸素との可燃性の麻酔性混合気または亜酸化窒素の存在に対する安全度 | 不適当 | 非該当 |
| 運転モード | 連続 | 非該当 |
| 電磁または他の干渉に関する情報とその回避に関するアドバイス | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは、その内部機能にのみ電磁および RF（無線周波数）エネルギーを使用している。したがって、EMC および RF の放出はごく弱いものであり、近くの電子機器に対しての干渉は軽微 | 非該当 |
| IEC 60601-1-2 によって求められる EMC（電磁両立性）警告と表 | 下の EMC 表参照 | 非該当 |
| IEC60601 の要件を満たすことを保証するために必要な特定外部電源またはバッテリの充電器の標識 | 単三電池を電源とするので外部電源は不要だが、もし必要ならば下記を使用すること。<br>欧州：DPD090050E-P5-TK<br>日本：1J35-090030D-024<br>米国・カナダ：DPD090050-P5P-TK | 非該当 |
| 使用不能になった本体のほか、廃棄物の処理に伴う危険性の標識 | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは電子回路および<br>アルカリバッテリを含み、その廃棄については、地元の廃棄物処理またはリサイクルの手続に従う必要がある。 | |
| 輸送および貯蔵の環境条件の仕様（包装の表面にも表示してある） | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは非該当<br>**a) 以下の状態で安全に輸送／貯蔵可能**<br>-20º から 54ºC；湿度は ≤ 85%結露なきこと；気圧 ≥ 100 パスカル<br><br>**b) 以下の状態で使用すること**<br>5º から 50ºC；湿度は ≤ 85%で結露なきこと；気圧 ≥ 100 パスカル | 非該当 |
| 本器の電源との隔離方法の説明 | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーはかべのコンセントから電源プラグを抜いてバッテリ電源のみで運転することが可能。AC 電源との間には隔離変圧器とヒューズが設けられている。 | 非該当 |
| 本器の電源が入っていないことの表示 | そのような表示なし | 非該当 |
| 長期のバッテリ貯蔵 | もしも NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーが 3 ヵ月以上使用されないときは、バッテリをはずすこと。 | 非該当 |

# メーカーと機器の表示

シリアル番号はディスプレイの背後の電子管の上部にあります。




| | | | |
|---|---|---|---|
| **A** | メーカー名と住所 | **F** | NSF-ISR により ISO 規格に登録された品質管理システム |
| **B** | モデル名と製品の説明 | **G** | 製品の国際特許による保護 |
| **C** | 準拠する政令・規格 | **H** | ユーザーズマニュアルの参照を指示 |
| **D** | 機器の分類 | **I** | 電気安全性に関するタイプ B パーツ |
| **E** | シリアル番号と製造年月日 | **J** | 欧州用の CE マーク |

# EMC 表

### ガイダンスとメーカーの宣言—電磁放出

| ガイダンスとメーカーの宣言—電磁放出 | | |
|---|---|---|
| NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは下記に示す電磁環境で使用されることを目的としています。NuStep® TRS 4000 リカンベント・トレーナーの使用者は、確実にそのような環境で使用することを心がけてください。 | | |
| **放出テスト** | **準拠規格** | **電磁環境—ガイダンス** |
| RF（無線周波数）放出<br><br>CISPR 11 | グループ 1 | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは、その内部機能にのみ電磁および RF（無線周波数）エネルギーを使用している。したがって、RF の放出はごく弱いものであり、近くの電子機器に対しての干渉は軽微 |
| RF 放出<br><br>CISPR 11 | クラス B | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーはあらゆる施設で使用可能 |
| ハーモニック放出<br><br>IEC 61000-3-2 | 該当しない<br>定格出力 ≤ 75W | |
| 電圧変動／フリッカ放出<br><br>IEC 61000-3-3 | 該当しない<br>定格出力 ≤ 75W<br>本器が大幅な電圧変動を起こすことはあり得ない | |

### ガイダンスとメーカーの宣言—電磁免責

| ガイダンスとメーカーの宣言—電磁免責 | | | |
|---|---|---|---|
| NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは下記に示す電磁環境で使用されることを目的としています。NuStep® TRS 4000 リカンベント・トレーナーの使用者は、確実にそのような環境で使用することを心がけてください。 | | | |
| **免責テスト** | **IEC 60601<br>テストレベル** | **適応レベル** | **電磁環境—ガイダンス** |
| 静電放電（ESD）<br><br>IEC 6100-4-2 | ±6 kV コンタクト<br><br>±8 kV 空気 | ±6 kV コンタクト<br><br>±8 kV 空気 | 床は木製、コンクリートまたはセラミック。床が合成物質の場合は、相対湿度は最低でも 30%あること |
| 電源急速トランジエント／バースト<br><br>IEC 61004-4 | 電源ラインで±2kV | 電源ラインで±2kV | 主電源の質は一般的な商業用または病院用クラスのもの |
| サージ<br><br>IEC 61000-4-5 | ±1 kV ディファレンシャルモード | ±1 kV ディファレンシャルモード | 主電源の質は一般的な商業用または病院用クラスのもの |
| 電圧瞬時降下、瞬時停電、電源入力線上での電圧変動<br><br>IEC 6100-4-11 | <5% $U_T$<br>0.5 サイクルに対する（$U_T$での> 95%瞬時降下）<br><br>40% $U_T$<br>5 サイクルに対する（$U_T$での 60%瞬時降下）<br><br>70% $U_T$<br>25 サイクルに対する（$U_T$での 30% 瞬時降下）<br><br><5% $U_T$<br>5 秒に対する（$U_T$での >95%瞬時降下） | <5% $U_T$<br>0.5 サイクルに対する（$U_T$での> 95%瞬時降下）<br><br>40% $U_T$<br>5 サイクルに対する（$U_T$での 60%瞬時降下）<br><br>70% $U_T$<br>25 サイクルに対する（$U_T$での 30% 瞬時降下）<br><br><5% $U_T$<br>5 秒に対する（$U_T$での >95%瞬時降下） | 主電源の質は一般的な商業用または病院用クラスのもの。停電中でも NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーの継続使用を望む場合、NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは内部バッテリ電源で運転される。 |
| 電源周波数（50/60 Hz）電磁場<br><br>IEC 61000-4-8 | 30 A/m | 30 A/m | 電源周波数電磁場は一般的な商業用または病院用クラスのもの |
| 注　$U_T$はテストレベルの印加前の AC 主電源電圧 | | | |

## *ガイダンスとメーカーの宣言—電磁免責*

**ガイダンスとメーカーの宣言—電磁免責**

NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは下記に示す電磁環境で使用されることを目的としています。NuStep® TRS 4000 リカンベント・トレーナーの使用者は、確実にそのような環境で使用することを心がけてください。

| 免責テスト | IEC 60601<br>テストレベル | 適応レベル | 電磁環境—ガイダンス |
|---|---|---|---|
| | | | NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーのケーブルを含むあらゆる部分の付近（トランスミッタ周波数に適用される下記の計算式で計算される推奨隔離距離以内）では可搬／可動式 RF 通信機器を使用してはならない。<br><br>**推奨される隔離距離** |
| 伝導される RF<br>IEC 61000-4-6 | 3 Vrms<br>150 kHz から 80 MHz | 3 Vrms | $d = 1.2\sqrt{P}$ |
| 発散される RF<br><br>IEC 61000-4-3 | 3 V/m<br><br>80 MHz から 2.5 GHz | 3 V/m | $d = 1.2\sqrt{P}$ 80 MHz から 800 MHz<br><br>$d = 2.3\sqrt{P}$ 800 MHz から 2.5 GHz<br><br>上記の式で P はトランスミッタのメーカーが、トランスミッタの最大出力定格をワット（W）で表示した値であり、d は推奨隔離距離をメートル（m）で表示した値である。<br><br>電磁場現地調査 [a] で測定された固定 RF トランスミッタからの電磁場強度は、各周波数 [b] における規準レベル以下でなければならない。<br><br>下記のシンボルを掲示した機器の周辺では干渉が発生するおそれがある。<br><br> |

注 1 80MHz と 800 MHz では、高い方の周波数範囲が適用される。

注 2 ガイドラインはあらゆる場合に適応するとは限らない。電磁場伝播は構造物、物体、人の吸収と反射の影響を受ける。

[A] 無線（携帯／コードレス）電話機および陸上モービルラジオ、アマチュア無線、AM/FM 放送、テレビ放送の基地局などの固定トランスミッタからの電磁場強さは、高精度で理論的に予測することは不可能である。固定 RF トランスミッタによる電磁場環境を評価するためには、現地での電磁調査が考慮されるべきである。NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーが使用 b される場所で測定された電磁場強度が該当する RF 基準を超える場合は、NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーが正常に作動することを確認しなければならない。もし作動に異常が認められた場合は、NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーの向きや場所を変えるなどの調節が必要である。

[B] 150 kHz から 80 MHz の周波数範囲では、電磁場強度は[$V_1$] V/m 以下でなければならない。

## 可搬／可動 RF 通信機器と機器またはシステムとの間隔の推奨値

**可搬／可動 RF 通信機器と NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーとの間隔の推奨値**

NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーは放散される RF 障害が管理されている環境で使用されることが望まれます。NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーの使用者は、通信機器の最大定格出力に応じて、可搬／可動 RF 通信機器（トランスミッタ）と NuStep® TRS 4000 リカンベント・クロストレーナーとの距離が以下の推奨値以下にならないようにすることによって電磁干渉を防ぐことができます。

| トランスミッタの最大定格出力<br>W | トランスミッタの周波数に応じた隔離距離 | | |
|---|---|---|---|
| | 150 kHz から 80 MHz<br>d = 1.2 | 80 MHz から 800 MHz<br>d = 1.2 | 800 MHz から 2.5 GHz<br>D = 2.3 |
| 0.01 | 0.12 | 0.12 | 0.23 |
| 0.1 | 0.38 | 0.38 | 0.73 |
| 1 | 1.2 | 1.2 | 2.3 |
| 10 | 3.8 | 3.8 | 7.3 |
| 100 | 12 | 12 | 23 |

上記の最大定格出力を持つトランスミッタに対するメートル（m）で表示した推奨隔離距離 ***d*** は、トランスミッタの周波数に応じた計算式で推定可能であり、その場合、***P*** はトランスミッタのメーカーによるワット（W）で表したトランスミッタの最大出力定格である。

注 1 80MHz と 800 MHz では、高い方の周波数範囲が適用される。

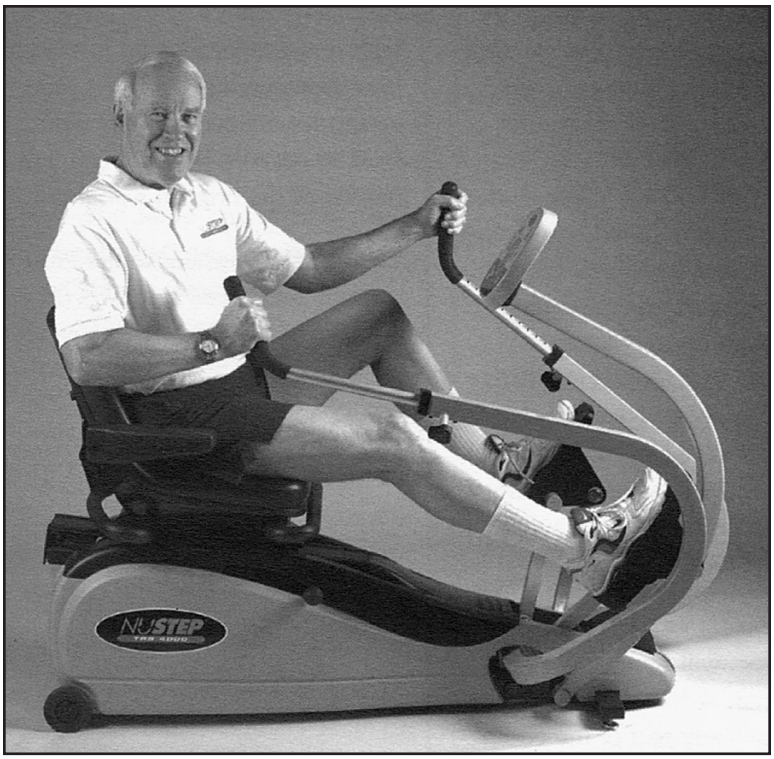
注 2 ガイドラインはあらゆる場合に適応するとは限らない。電磁場伝播は構造物、物体、人の吸収と反射の影響を受ける

**ニューステップ® TRS 4000をご購入いただきありがとうございます。当社は各地のフィットネスやリハビリテーションの専門家に優れたエクササイザーとはいかにあるべきかについて、意見を聴き取り、それをニューステップの設計に取り入れました。その結果、安全で効果的なエクササイザーができたと自負しております。**

**当社は更なる改善のために、皆さまのご意見をお待ちしております。**

**皆さまの健康を祈りつつ、**

**リチャード N. サーンズ**
**NuStep, Inc. 社長**



**NuStep, Inc.**
**5111 Venture Drive, Suite 1**
**Ann Arbor, MI 48108 USA**
**(800) 322-2209**
**www.nustep.com**

Nustep® はNuStep, Inc.の登録商標です。
米国特許5,356,356、6,042,518、6,361,479、6,666,799
意匠登録D359,777、D421,075およびその他の特許申請中
米国製
著作権2009年4月NuStep, Inc.、PN 41938C
不許複製

本マニュアル中の情報は印刷時において最新のものです。仕様と説明は当社の絶え間ない改善努力の結果、断わりなく変更されることがあります。本マニュアルの内容はNustep, Inc.の事前の文書による許可無くしていかなる目的のためにも、電子的または機械的な手段の如何にかかわらず、再製または伝送することを禁じます。

クラスSB 準拠規格：93/42/EEC 73/23/EEC EN60601-1 EN60601-2 EN60335-1 957-1/A1 957-8
ISO 9001：2008登録済

NUSTEP®
Transforming Lives™

CE